

外来診療のご案内

- 内科(消化器・循環器・呼吸器・内分泌・神経・内視鏡)
- 外科(消化器・肛門・乳腺・呼吸器)
- 整形外科
- リハビリテーション科
- 脳神経外科
- 皮膚科

総合診療科 診療時間

●月～土曜日/午前9:00～12:00 午後14:00～17:00

●休診/日曜・祝祭日 木・土曜日の午後 ※ただし急患はこの限りではありません。

●受付/TEL082-875-1111

午前中の診療は予約制です。ご予約のない患者様は担当医以外の医師の診察となる場合がありますのでご了承ください。
※ただし初診および急患は予約の有無に限らず随時診察いたします。

外来診療担当医一覧

科目	時間	月	火	水	木	金	土
総合診療科	午前	井上・前沖	井上・菅野	前沖・伊藤	井上・菅野	前沖・伊藤	井上
	午後	越智	前沖	大上		井上	
内科・循環器科	午前	大上	高田		大上	東	大上
総合診療科・外科	午後	菅野	伊藤	伊藤			
乳腺	午前	菅野	前沖		前沖	菅野	菅野
	午後	前沖	菅野	前沖		菅野 (乳腺・外科)	
整形外科	午前		中前	蜂須賀		森重	亀井
	午後		竹内	濱西		森重	
皮膚科	午前		野村洋子	野村洋子		野村洋子	安永
	午後		野村洋子	野村洋子			
神経内科パーキンソン専門外来	午前						森野 (第2・4・5)
脳神経外科	午後		広島大学 (16:00まで)			富永 (16:00まで)	

※外来診療体制につきましては変更の場合がございます。詳細は医事課にお問い合わせください。

野村病院だより

くまの木

vol.61
2013.7



CONTENTS

- 【特集】脂質異常症について
- いきいきヘルシーレシピ
- 合同作品展のお知らせ
- あなたの骨は大丈夫？
- デイサービス通信
- 外来診療のご案内
- デイケア通信
- 外来診療担当医一覧

押し絵作品 「夫婦すずめと瓢箪」

岩崎 エミさん
(83歳)



綿を含ませた布生地を組み合わせる手工芸品の「押し絵」は、元々江戸時代後期に、歌舞伎の役者錦繪を羽子板に押し絵化したものが一般の人たちにも広く普及したと言われています。岩崎さんの作品は、無病息災に通じる六つの瓢箪「六瓢」に、難をついばむと言われる夫婦雀が仲睦まじく遊ぶ、縁起の良い木目込み押し絵です。布の生地に特徴があるため製作には苦労されたそうですが、丁寧な仕上がりは大変きれいです。次回は羽子板の押し絵にチャレンジしたいと、創作に意欲をみせていらっしゃいますので、スタッフも楽しみにしています。

医療法人メディカルパーク
野村病院

財団法人 日本医療機能評価機構 認定

TEL 082-875-1111
FAX 082-875-6125

広島市安佐南区祇園2丁目42-14
http://www.medical-park.jp/



特集

脂質異常症について



伊藤 正興 先生

脂質異常症は数年前までは高脂血症とも呼ばれていた病気です。脂質には主にLDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪があり、LDLコレステロールが悪玉コレステロール、HDLコレステロールが善玉コレステロールと呼ばれているものです。脂質異常症はLDLコレステロールや中性脂肪が高い、HDLコレステロールが低い状態のことです。初期には症状がありませんが放置すれば動脈硬化による脳や心臓の血管障害、胆石、糖尿病、肺炎等を引き起こす病気です。

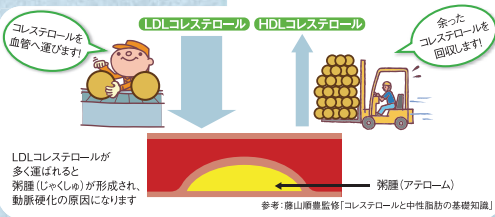
原因は食生活、遺伝的な背景等ありますが、加齢自体によっても脂質異常症の人の割合は増えてきます。HDLコレステロールとLDLコレステロールを合わせたTC値は、男性では20～30歳代にかけて、女性では40歳代から上昇し始めます。特に女性では、閉経後の方が多くなる50歳以降に男性よりも高くなる傾向があります(右図1)。また、TCのうち、善玉のHDLコレステロールは男性では30歳代以降は一定ですが、女性では20歳以降に低下します(右図2)。

つまり、歳を重ねるにつれ善玉のHDLコレステロールは低く、悪玉のLDLコレステロールは高くなる傾向があります。その他に以下の項目が当てはまるほど、脂質異常症の可能性は高くなります。

- ・家族に脂質異常症や動脈硬化症の人がいる
 - ・高血圧または境界型血圧である
 - ・お酒をよく飲む。
 - ・痛風がある
 - ・女性で、閉経している
 - ・肥満傾向である
 - ・日常的にあまり歩かない
 - ・糖尿病である。あるいは血糖値が高めだといわれた
 - ・肉や脂っこい食べ物が好き
 - ・甘いものや乳脂肪製品(生クリームや洋菓子)、果物が好き
- (厚生労働省「脂質異常症ホームページ」より)

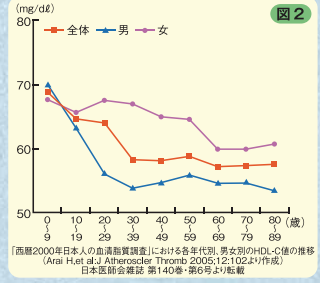
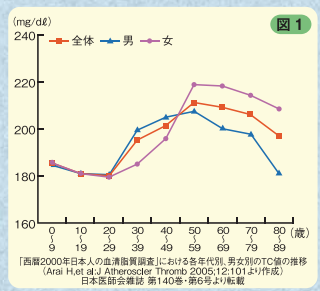
治療には薬物療法の外、運動療法や食事療法などがあります。自分が脂質異常症が知りたい・心当たりがある、以前に脂質異常症やその予備軍と指摘されたが放置している等、気になることがあれば是非とも受診してみてください。

LDLコレステロールが高いと動脈硬化の原因に



- 脂質異常症
- 放置する
- 動脈硬化
- 放置する
- 心筋梗塞・脳梗塞
- 放置する
- 最悪の場合、死亡

放置はキケン!



* デイサービス通信 *

5月18日(土)
アカペラ演奏会
広島経済大学の学生「アカプリッ
チョ」さんによるアカペラ演奏会を開
催しました。



一緒に身体を動かしながら、しっかりと歌ってました

5月18日(土)
手芸教室
月1回、服飾専門学校で講師をさ
れている佐伯先生に来て頂き、手芸
教室を開催しています。



今回ははっせんの花や葛蒲の花の押絵を作りました

5月25日(土)
ガラスバンド演奏会
広島文化学園大学の学生さんによ
る演奏会を開催しました。季節
の唱歌や懐メロを中心に演奏を
聴かせて頂きました。



皆さん一緒になって歌いながら楽しんでました

6月17日(火)
ハーモニカ演奏会
「美鈴カルテット」さんによるハーモニカ演奏会を開催しました。全日本ハーモニカ協会の理事などを務める野村さんを中心としたメンバーで、各地で活躍されています。



唱歌・懐メロを中心に哀愁のある懐かしい音色で演奏していただきました

6月21日(金)
音楽劇レクリエーション
レク担本舗さんによる音楽劇レクリエーションを開催しました。毎月1回来て頂いており楽しみにされている利用者さんも多くいらっしゃいます。



歌ったり踊ったり、体操したり、7時間があつという間です

* デイケア通信 *

4月 グラウンドゴルフ大会



楽しみながら体を動かす行事として好評です

5月 さつきドライブ(竜王公園)



天気の良い日のお出かけがいつもより元気が出ます

6月 玉ねぎ掘り



テラスのプランターで育てました。もちろん美味しいのでいただきました

祇園保育園交流会



子供たちとの交流会も今年で4年目。みなさん笑顔いっぱいです

告知

合同作品展のお知らせ

「第2回合同作品展」開催!!

- 日 に ち: 8月2日(金)～8月22日(木)
- 場 所: フジグラン緑井 4階 緑井ギャラリー
- 参加施設: 恵正会、にのみやデイサービスセンターアネックス、デイケアなごみ、サンキウエルピ、デイサービスセンター緑井、小規模多機能センター祇園、野村病院デイサービスセンターぎおん





ヘルシーレシピ

カロリー	脂質	たんぱく質	食塩
60kcal	0.1g	2.6g	0g

1 オレンジ&レモンゼリー

レモンは広島県内産のものを使用しました。はっさくやグレープフルーツなど、好みの果物で作っても良いですね。

POINT ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱いので、果物からとることがおすすめです。

材料(3個分)

オレンジ	粉ゼラチン
レモン果汁	はちみつ
レモンの皮	水
2個	5g
1個分	30g
適量	250cc

- 作り方
- 1 オレンジは薄皮をむき、食べやすく切る。
 - 2 レモンの皮を入れた水を電子レンジで1~2分間加熱し、はちみつ、粉ゼラチンを加えて混ぜる。
 - 3 粗熱がとれたらレモンの皮を取り出し、レモン果汁とオレンジ果肉を加えて混ぜる。
 - 4 器にそそぎ、冷やし固めて完成。

管理栄養士
根本 智美

日頃から、院内での食事に栄養面などに細かく気をつかい、通院者の方たちに喜んでいただけているように心掛けています。



※表示の栄養成分は1個分の数値です。



2 ゴーヤチャンプルー

ゴーヤは白いワタをしっかりと取り、塩水につけると苦みを抑えることができます。豚肉は湯通しすることで、余分な脂を落とすのでカロリーが低くなります。

POINT 豚肉には、炭水化物をエネルギーに変える手助けをするビタミンB1を多く含むので、夏バテ予防に効果的です。

材料(2人分)

木綿豆腐	濃口醤油
豚肉(モモ)	酒
卵	塩
ゴーヤ	こしょう
玉ねぎ	ごま油
オイスターソース	削り節
200g	小さじ1/2
60g	小さじ2
1個	少々
小さめ1/2本	少々
1/4個	小さじ2
小さじ1	2g

- 作り方
- 1 豆腐は食べやすい大きさにちぎり、水気をきっておく。
 - 2 ゴーヤは縦半分に切ってワタをとり、幅約3mmに切る。玉ねぎは薄切りにする。
 - 3 豚肉は湯通しをし、食べやすい大きさに切る。
 - 4 フライパンに油をひき、玉ねぎ、ゴーヤ、豚肉、豆腐の順に中火で炒める。
 - 5 調味料を加えた後、溶き卵を加え、全体を混ぜ合わせる。
 - 6 器に盛り、削り節を散らして完成。

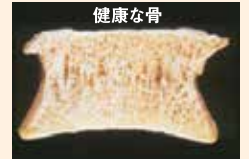
カロリー	脂質	たんぱく質	食塩
220kcal	12.6g	17.9g	1.1g

※表示の栄養成分は1人分の数値です。

あなたの骨は大丈夫？

骨粗しょう症について

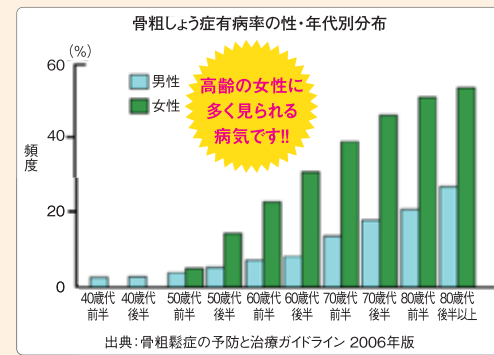
骨粗しょう症は、骨強度が低下し、骨折しやすくなる骨の病気です。骨粗しょう症になると、鬆が入ったように骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなってしまいます。その結果、わずかな衝撃でも骨折をしやすくなります。骨粗しょう症は、がんや脳卒中、心筋梗塞のようにそれ自身が生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から、要介護状態になる人は少なくありません。その状態になると、QOL(生活の質)は著しく低下してしまいます。生涯を健康で充実した状態で過ごすためには、血圧やコレステロール値を気にするように骨強度にも気をかけ、定期的に検診、骨密度検査を受けたいものです。



▲密度が高く丈夫



▲骨内部がスカスカでもろい状態



骨粗しょう症による骨折が生じやすい部位



腕を乗せるだけの簡単測定

骨密度測定器(日立アロカ:DCS-600EXV)

当院では骨密度測定器DCS-600EXVを平成25年2月27日から稼働することになりました。DCS-600EXVは、橈骨(前腕)の骨密度を測定するDXA装置です。橈骨は加齢による変形が少ないため高齢者の測定に適しています。皮質骨が主体の骨幹部と海綿骨を多く含む遠位部を1回の走査で測定できます。前腕を15秒でスキャンします。被検者様のストレスを軽減すると共に、体動による測定誤差を低減します。



より正確な測定を実現

関心領域である橈骨遠位1/3部位、橈骨遠位1/6部位、橈骨遠位1/10部位を自動検出します。繰り返し測定における優れた測定精度(再現性)を実現し、オペレーター間で個人差のない測定ができます。

